



PLAN DE MENTORÍA PARA CLUBES DEPORTIVOS LOCALES

M. Elena Arroyo de Dompablo
Fco. Javier Luque del Villar
Miguel A. Alonso García



INFO ABOUT RIGHTS



2 005164 024907
www.safecreative.org/work

Índice

Prefacio.....	2
Sinopsis.....	3
Antecedentes y objetivos.....	3
Justificación del programa de mentoría.....	4
Etapas y desarrollo del programa de mentoría.....	5
Propuesta de actividades entre el mentor y el mentorizado.....	10
Bibliografía.....	11
Anexo I.....	13
Anexo II.....	15
Anexo III.....	16

Prefacio

El profesorado universitario realiza esfuerzos constantes para mejorar la calidad de la docencia y adecuarla al avance de los tiempos y necesidades de las nuevas generaciones. Estos esfuerzos pueden y deben redundar más allá del mundo universitario, ya que una de las funciones esenciales de la universidad es la difusión, la valorización y la transferencia del conocimiento al servicio de la sociedad. En este contexto, los autores de este trabajo, profesores universitarios de distintas disciplinas, hemos pretendido extender los programas de mentoría universitarios hacia otros ámbitos dentro de una sociedad moderna y plural de la que la universidad debe ser un pilar fundamental. Con esta filosofía hemos diseñado el presente Plan de Mentoría para Clubes deportivos locales.

Nos gustaría expresar nuestro agradecimiento al Club de Baloncesto Alcorcón (CBA), y en especial a su director técnico Sasha Stratijev, por su entusiasmo e implicación en este proyecto y que han sido imprescindibles para la puesta a punto del Plan de Mentoría en el CBA en la temporada 2019/20.

Así mismo, agradecemos al Vicerrectorado de Relaciones Institucionales de la Universidad Complutense de Madrid (UCM) por su apoyo a esta iniciativa a través de la firma de un convenio de colaboración UCM-CBA (convenio nº 19356 firmado en enero de 2019).

Los autores

Madrid, Mayo 2020

Sinopsis

En muchas universidades españolas se está trabajado intensamente en el diseño, desarrollo, implantación, evaluación y mejora de programas de mentoría. La mentoría abarca un amplio abanico de posibilidades, entre ellas la relacionada con la práctica deportiva. En este trabajo se propone trasladar los programas de mentoría universitarios al marco de un club deportivo local. Se ha diseñado un programa que, manteniendo los principios básicos de los implementados en la universidad, cumple con los objetivos fundamentales del crecimiento personal de mentores y mentorizados (o telémacos), así como el incremento de la motivación para la práctica deportiva continuada.

Antecedentes y objetivos

Los programas de mentoría son frecuentes en diversos ámbitos sociales, académicos y profesionales y, generalmente, se aprecian resultados positivos entre los colectivos mentorizados con respecto a los no-mentorizados (p. ej., Eby et al., 2008; Hoffman y Loughhead, 2015). En general, en un programa de mentoría una persona con mayor experiencia en el entorno considerado (mentor) realiza una labor de acogida y apoyo de personas recién llegadas y, por tanto, menos expertas en el ámbito en cuestión (mentorizado). Esta labor de apoyo se realiza a través de una serie de actividades propuestas que, basándose en la comunicación informal entre el mentor y el mentorizado, pueden hacer uso de tecnologías de comunicación o bien ser cara a cara.

En este trabajo se plantea la posibilidad de adaptar los programas académicos universitarios de mentoría entre iguales a clubes deportivos locales. A modo de ejemplo, se presenta una adaptación de los programas de mentorías universitarios a un club de baloncesto local de tamaño medio. La elección de un club de baloncesto no es aleatoria. El baloncesto es un deporte en el que las tácticas de ataque y defensa (sistemas) tienen una gran importancia y cada jugador desempeña un papel muy específico en ellos. Por tanto, los jugadores nuevos deben adaptarse lo más rápidamente posible a estos nuevos sistemas.

La mentoría en el ámbito deportivo está ampliamente difundida, aunque está más bien enfocada a la labor de los entrenadores y, esencialmente, en

clubes profesionales o semi-profesionales (Bloom et al., 1998; Lyons y Pastore, 2016; Sawiuk et al., 2018). En el caso concreto del baloncesto, la mentorización de entrenadores y, en menor medida de jugadores, también ha sido objeto de atención en los últimos años (Koh et al., 2014, 2017; Schempp et al., 2016; Sánchez et al., 2017).

Los objetivos particulares de esta propuesta se pueden resumir en:

- facilitar la integración de los nuevos jugadores en el club
- promover el crecimiento personal en cada una de las etapas por las que pasa el jugador
- reforzar la autoconfianza y el sentido de pertenencia a un colectivo
- motivar al jugador y con ello reducir el abandono de la práctica deportiva.

Justificación del programa de mentoría

Los niños y jóvenes que se incorporan por primera vez a la práctica deportiva o aquellos que proceden de otros clubes pueden tener dificultades de adaptación al nuevo club, bien porque proceden de otro deporte o por no asimilar fácilmente las normas de juego. Por otra parte, esto también puede deberse a encontrarse con nuevos compañeros de equipo. En muchos casos, el entrenador ejerce estas funciones para la rápida adaptación del nuevo jugador. Sin embargo, la ayuda de otro compañero con más experiencia en el club puede ser un apoyo adicional al tratarse de alguien más cercano en edad y que previamente ha pasado por experiencias similares a las del jugador recién llegado.

No menos importante que la integración de los nuevos jugadores en el club es su permanencia en el mismo. El abandono de la práctica deportiva en la adolescencia está generalmente ligado a la falta de tiempo y la pereza, si bien, estudios recientes muestran que otros factores son la falta de apoyo o estímulo (Martínez-Baena et al., 2012; Rodríguez-Romo et al., 2009; Samperio et al., 2016). Por ejemplo, el desánimo y la frustración pueden surgir en aquellos jugadores que permanecen más tiempo en el banquillo. La labor de acompañamiento de un mentor puede repercutir muy positivamente en estos casos. De esta forma, se espera que un programa de mentoría en un club deportivo local (amateur) ayude a reforzar la

motivación, la autoconfianza y el afianzamiento personal en niños y jóvenes, aspectos positivos para fomentar la práctica continuada del deporte.

En términos generales, tanto el jugador más experimentado que hace la función de mentor, como el recién llegado se benefician mutuamente del desarrollo de un programa de mentoría. Por una parte, en el jugador mentor repercute en su crecimiento personal, ya que la tarea del mentor exige adquirir responsabilidad y madurez, a la vez que desarrolla las capacidades de liderazgo, creación e innovación. Evidentemente, la satisfacción personal de colaborar, ayudar y orientar es el mayor incentivo que se le puede ofrecer a un mentor. Por otra parte, el jugador mentorizado, a través de la relación con el mentor, gana en confianza, autodeterminación y toma conciencia de su importancia dentro del equipo y del club. Para ello, debe desarrollar sus capacidades de comunicación, aprender a escuchar al mentor y a transmitirle sus preocupaciones, haciéndole partícipe de sus logros y planteando sus retos. Esta faceta puede ser especialmente beneficiosa para los jugadores más tímidos, a los que a menudo les cuesta más integrarse en el grupo y comunicarse con el entrenador.

Etapas y desarrollo del programa de mentoría

Para el diseño de un programa de mentoría adecuado para un club deportivo local se ha considerado la adaptación de los programas de mentoría universitarios a un club local de tamaño medio (con un número de jugadores cercano a los 200). Como punto de partida, se ha tomado el programa de mentoría desarrollado en la Universidad Complutense de Madrid (<https://www.ucm.es/mentorias/>), así como distintos proyectos de innovación docente sobre el tema realizados en esta Universidad (Sánchez-Herrero y cols., 2004; Gallego y Rojo, 2014; Gómez-Flechoso, 2014; Rojo, 2017). La adecuación del programa universitario al club deportivo se ha realizado manteniendo los principios fundamentales existentes en los planes de mentoría de la Universidad. Por un lado, la mejora de las políticas de acogida y acompañamiento de los estudiantes universitarios a lo largo de los ciclos formativos es claramente pareja al objetivo de hacer partícipes del programa a los jugadores del club de las distintas categorías (benjamín, alevín, infantil, cadete, junior, sub-21 y senior). Por otro lado, como pilar base del programa que se presenta, se ha mantenido la comunicación informal entre el mentor y mentorizado, habitualmente utilizada en el ámbito universitario. Las actividades propuestas se llevarán a cabo durante

un período de tiempo sostenible entre el mentor y el mentorizado y, como se ha mencionado anteriormente, pueden hacer uso de tecnologías de comunicación o bien realizarse cara a cara. Los impresos informativos y cuestionarios pertinentes se han elaborado a partir de los utilizados en la universidad. La figura del coordinador universitario se traslada a un coordinador perteneciente al equipo técnico que asumirá las tareas de organización, seguimiento y evaluación del programa.

La figura 1 muestra un esquema del plan de mentoría diseñado para un club de tamaño medio a partir del programa universitario de la UCM, como se ha indicado anteriormente. El programa propuesto se ha estructurado en distintas fases que se consideran necesarias y adecuadas para las características e ideología del CBA. Antes de pasar a exponer las distintas fases, deben definirse las tres figuras que componen este proyecto específico de mentoría: *coordinador, mentores y telémacos*.

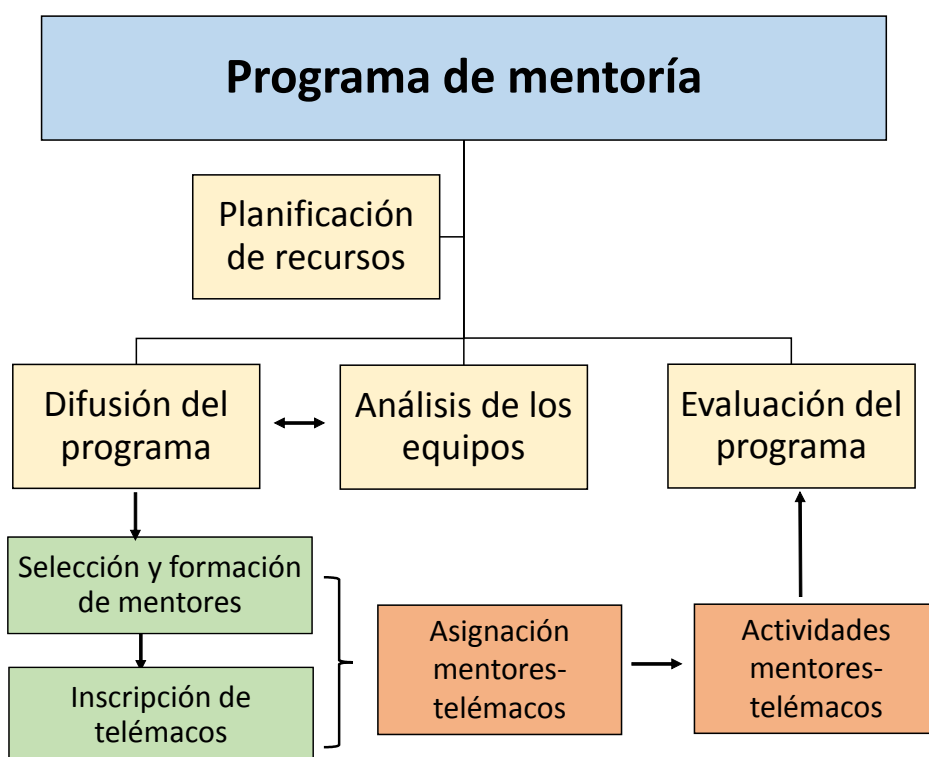


Figura 1. Organigrama del proyecto de mentoría diseñado para el CBA a partir de los programas de mentoría universitarios.

El *coordinador (o coordinadores)* del programa será el encargado de organizar el funcionamiento del mismo, así como de realizar un seguimiento continuado y evaluar los resultados obtenidos. Esta figura es esencial para el éxito del programa y para que éste quede integrado en la filosofía deportiva general del club. El rol de coordinador puede ser asumido por el director técnico, algún delegado del club, o un entrenador. Los *mentores* corresponderían a los jugadores de las categorías senior (mayores de 18 años), sub-21 (edades comprendidas entre los 18 y 21 años) y junior (16-17 años), que tienen el nivel de autonomía personal suficiente para actuar como mentores. Puede considerarse incluir a los cadetes de segundo año, si bien, en esta edad (15 años) aún existe un considerable grado de dependencia de los padres para organizar actividades, sobre todo cuando éstas requieren desplazamientos. Los jugadores *telémacos* serán de las categorías cadete (14-15 años de edad), infantil (edades 12 y 13 años) y alevín (10-11 años de edad). Puede considerarse incluir a los jugadores de la categoría benjamín (7-9 años) aunque las actividades a realizar en este caso serían más limitadas.

Una vez definidas las figuras, se describe el proyecto diseñado. En primer lugar, hay que hacer un análisis del colectivo de potenciales mentores y telémacos en el club. De esta forma, cada temporada será necesario determinar el número de jugadores en cada categoría, ya que éste puede variar substancialmente. Para un club como el propuesto, se considera que un número de 10 mentores puede ser adecuado para iniciar el programa, con una asignación de 3 ó 4 telémacos por cada mentor.

Las fases del desarrollo del programa serían las siguientes:

1. **Difusión del programa.** Cada temporada, el Programa de Mentoría se dará a conocer a los jugadores a través de medios audiovisuales (p.ej., página web) y de cartelería colgada en lugares visibles, así como por información directa del personal del club durante el proceso de matriculación de jugadores (junio y principios de septiembre) y en las reuniones con los padres. Será importante elaborar la información de forma que tanto padres como jugadores puedan conocer los principios y el funcionamiento del plan. El Anexo I muestra a modo de ejemplo la presentación del programa en la página web del club CBA para la temporada 2019/20. Debe destacarse que la participación es completamente voluntaria y abierta a todos los jugadores, independientemente de cuál sea su nivel de juego. No obstante,

aquellos jugadores que son nuevos en el club o que cambian de categoría son especialmente invitados a participar como telémacos.

2. **Planificación de Recursos.** La puesta en marcha de un plan de mentoría requiere recursos humanos, logísticos y económicos. Con respecto a los recursos humanos, probablemente el aspecto más sensible es el referente a la “formación de mentores”, sobre el que se proponen algunas posibles soluciones en el punto siguiente. En cuanto a los recursos logísticos, se trata de que el club proporcione un espacio o sala de reuniones disponible para que dentro de ciertos horarios los mentores y telémacos puedan reunirse. Desde el punto de vista económico, las fases de difusión, impresos para la participación de telémacos, y preparación de cuestionarios para la fase de evaluación suponen un pequeño gasto en fotocopias que el club debe sopesar.
3. **Selección y formación de mentores.** Para ello, los jugadores interesados en ser mentores rellenarán una solicitud. En el Anexo II se da un modelo de hoja de inscripción en el programa, utilizado en la temporada 2019-20 en el CBA. Los coordinadores se entrevistarán con los candidatos y seleccionarán a los más idóneos. Tras la selección de mentores, se realizará una reunión con todos ellos para explicar el programa y realizar un curso de formación, ya que los mentores deben recibir una formación específica para desempeñar eficazmente su rol. Este cursillo de formación requiere la participación de personal de formación especializado. Para conseguir este personal que colabore en la impartición de los cursillos, se sugieren diferentes posibilidades:
 - a) Plantear la propuesta en Facultades de Psicología y de Ciencias de la Educación de universidades públicas y privadas para que, en caso de estar interesadas, puedan aportar alumnos que vayan a realizar su trabajo fin de grado o trabajo fin de máster y también becarios de colaboración.
 - b) Solicitar subvenciones de la Concejalía de Deporte del Ayuntamiento para cubrir el coste del personal formador.
 - c) Buscar voluntariado en los Colegios Oficiales de Psicología de Madrid y de Pedagogos y Psicopedagogos de Madrid.
 - d) Coordinadores de los programas de mentoría de los Grados de las Universidades, que de forma altruista deseen colaborar.

4. **Selección de telémacos.** Durante los primeros días de entrenamiento de la temporada (septiembre), el grupo de mentores se reuniría con los distintos equipos (benjamín-cadete), explicando a los jugadores en qué consiste el programa y animándoles a participar. Es importante que el entrenador no esté presente en estas sesiones. Los mentores entregarán un impreso de participación a aquellos jugadores que se muestren interesados. En el Anexo III se propone un ejemplo de este tipo de impresos de inscripción en el programa para los jugadores que deseen ser mentorizados. Las solicitudes son recogidas por los entrenadores de los equipos, quienes las redirigen al coordinador o coordinadores.
5. **Asignación de mentores-telémacos.** Posteriormente, se propone una reunión del coordinador y los mentores para asignar a cada uno de ellos sus mentorizados. La distribución se hará de una forma equitativa, y teniendo en cuenta criterios como la edad, disponibilidad de horarios, posición de juego y relación de empatía.

En la misma reunión también se programarán, en la medida de lo posible, las reuniones periódicas que deberían realizar los mentores con los telémacos y las de los mentores con el equipo de coordinación.

6. **Reuniones mentor-mentorizado.** El mentor se pondrá en contacto con los telémacos, o sus padres, por vía telefónica. El uso extendido de teléfonos móviles a partir de los 12 años, aproximadamente, hace posible utilizar la aplicación “WhatsApp” como herramienta de comunicación. Así, el mentor puede crear un grupo de WhatsApp con sus mentorizados. En caso de los más pequeños, el grupo de WhatsApp estará formado por los padres de los telémacos y el mentor. Esta forma de comunicación suele estar en consonancia con las prácticas habituales de los clubes, donde la comunicación es a través de grupos de WhatsApp entre el entrenador y los padres en el caso de los menores de 15 años, y los propios jugadores en las categorías superiores. Una vez establecido el contacto, el mentor realizará una primera reunión presencial con su pequeño grupo de telémacos. En esta reunión el mentor sugiere las actividades a realizar.
7. **Evaluación de resultados.** Para la evaluación de los resultados, el coordinador establecerá reuniones periódicas con los mentores para

realizar un seguimiento del programa. Al final de la temporada tanto los mentores como los telémacos deberán contestar cuestionarios que permitirán evaluar el éxito del programa, detectar sus deficiencias y plantear posibles mejoras. También puede proponerse evaluar estos resultados con las familias de los jugadores mentorizados.

Propuesta de actividades entre el mentor y el mentorizado

A modo de ejemplo, se puede proponer:

- Realizar al menos cuatro reuniones presenciales con sus telémacos, desde octubre a mayo, con una duración aproximada de 30 minutos. En estas reuniones se trata de fomentar la comunicación de los telémacos con el mentor y podrán ser a nivel de todo el grupo o individualizadas cuando alguno de los mentorizados lo solicite.
- Mantenerse en contacto por WhatsApp, tanto en grupo como a nivel particular. Puede ser importante tener comunicaciones principalmente después de los partidos, para detectar el posible desánimo en algún jugador. El mentor fomentará que el mentorizado cuente cómo le fue, si está satisfecho con su juego y su aportación al equipo, si ha tenido algún problema, etc.
- Reunirse con otros grupos de mentores-telémacos, para disputar partidillos, competiciones de tiro, entrenamientos físicos,...
- El mentor invitará a los telémacos a asistir como espectadores a sus partidos y, así mismo, podrá asistir como espectador a algún partido de sus telémacos.
- El mentor invitará al mentorizado a participar en la “Mochila de Historias del Club”, que recoge pequeños textos sobre anécdotas, pensamientos, vivencias... de mentores y telémacos relacionados con su experiencia en el Baloncesto.

Las actividades deberían responder a los objetivos planteados, que a su vez buscan cubrir las necesidades de mentores, telémacos y club deportivo.

La mentoría es un programa de acompañamiento que, en el contexto de la formación de jugadores de baloncesto, favorece la integración de los nuevos jugadores, su crecimiento, sus niveles de autoeficacia y el sentido de pertenencia a un colectivo, e incrementa la permanencia en el club y por tanto la continuidad de la práctica deportiva.

Bibliografía

- Bloom, G. A., Durand-Bush, N., Schinke, R. J. y Salmela, J. H. (1998). The importance of mentoring in the development of coaches and athletes. *International Journal of Sports Psychology*, 29, 267-281.
- Eby, L. T., Allen, T.D., Evans, S. C., Ng, T. y DuBois, D. L. (2008). Does mentoring matter? A multidisciplinary meta-analysis comparing mentored and non-mentored individuals. *Journal of Vocational Behavior*, 72, 254–267.
- Gallego, C. y Rojo, N. (2014). Análisis de necesidades de los estudiantes de movilidad internacional y diseño de acciones de mentoría y acogida. Memoria proyecto de innovación y mejora de la calidad docente UCM, nº 95. 25 pp.
(https://eprints.ucm.es/34850/1/Memoria%20PIMCD%20Mentoring%202014_N%C2%BA95%20FINAL.pdf)
- Gómez-Flechoso, M. A. (2014). Las mentorías como una herramienta para la capacitación académica y profesional: enfoque y adaptación al grado en Biología. Memoria proyecto de innovación y mejora de la calidad docente UCM, nº 55. 12 pp.
(https://eprints.ucm.es/29333/1/memoria_final_PIMCD2014-55.pdf)
- Hoffmann, M. D. y Loughhead, T. M. (2016). A comparison of well-peer mentored and non-peer mentored athletes' perceptions of satisfaction. *Journal of Sports Sciences*, 34 (5), 450–458.
- Koh, K. T., Bloom, G. A., Fairhurst, K. E., Paiement, D. M. y Kee, Y. H. (2014). An investigation of a formalized mentoring program for novice basketball coaches. *International Journal of Sport Psychology*, 45 (1), 11-32.
- Koh, K. T., Ho, X. Y. M y Koh, Y. (2017). The developmental experiences of basketball mentor coaches. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 12(4), 520–531.
- Lyons, V. y Pastore, D. (2016). Tools for a formal mentoring program: a guide every mentee in coaching can use. *The Physical Educator*, 73, 1–14.

- Martínez-Baena, A. C., Chillón, P., Martín-Matillas, M., Pérez-López, I., Castillo, R., Zapatera, B., Vicente-Rodríguez, G., Casajús, J. A., Álvarez-Granda, L., Romero-Cerezo, C., Tercedor, P. y Delgado-Fernández, M. (2012). Motivos de abandono y no práctica de actividad físico-deportiva en adolescentes españoles: estudio Avena. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 12 (1), 45-54.
- Rodríguez-Romo, G., Boned-Pascual, C. y Garrido-Muñoz, M. (2009). Reasons for and barriers to exercising and sports participation in Madrid. *Revista Panamericana de Salud Pública*, 26 (3), 244-254.
- Rojo, N. (2017). Implantación de un programa de acogida para los alumnos de movilidad internacional incoming y de un programa de mentoring para alumnos de movilidad internacional outgoing. Memoria proyecto de innovación y mejora de la calidad docente UCM, nº 294. 19 pp. (<https://eprints.ucm.es/41067/1/Memoria%20Proyecto%20MentoriaAcogida%20ERASMUSn%C2%BA2942015.pdf>)
- Samperio, J., Jiménez-Castuera, R., Lobato, S., Leyton, M. y Claver, F. (2016). Variables motivacionales predictoras de las barreras para la práctica de ejercicio físico en adolescentes. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 16 (2), 65-76.
- Sánchez, J.M., Lorenzo, A., Jiménez, S. L.y Lorenzo, J. (2017). The coach as youth players' mentor: study of positive coach-athlete relationships. *Revista de Psicología del Deporte*, 26, 95-99.
- Sánchez-Herrero, S., Alonso, M.A., Calles, G. y Castaño, G. (2004). Implantación de un Programa de Mentoring en alumnos/as de segundo ciclo. Universidad Complutense de Madrid (PIE 2003/29)
- Sawiuk, R., Taylor, W. G. y Groom, R. (2018). Exploring formalized elite coach mentoring programmes in the UK: 'We've had to play the game'. *Sport, Education and Society*, 23 (6), 619-631.
- Schempp, P. G., Elliott, J., McCullick, B. A., Laplaca, D. y Berger, B. (2016). Mentors' roles in basketball coaching. *International Journal of Sports Psychology*, 47 (6), 508-522.

Anexo I

Modelo de la Información sobre el programa de mentoría para la página web del club. Tomado de <http://clubbaloncestoalcorcon.com/programa-de-mentoría-cba-ucm-2019-2020/>



The screenshot shows the website of Club Baloncesto Alcorcón. The header includes the club's logo, name, and a 30th anniversary banner (1989-2019). Navigation links include 'C.B. ALCORCÓN', 'INFORMACIÓN DEL CLUB', 'EQUIPOS', 'PARTIDOS Y RESULTADOS', 'BLOG', and 'CONTACTO'. Social media icons for Facebook, Instagram, and Twitter are also present. The main content area features a large yellow title 'PROGRAMA DE MENTORÍA CBA – UCM. TEMPORADA 2019/2020' over a background image of a basketball. Below the title, the date '26 septiembre, 2019' and a comment count '0' are displayed. The article content begins with the title 'PROGRAMA DE MENTORÍA CBA – UCM' followed by a sub-header '¿Qué es el Programa de Mentoría CBA-UCM?'. The text describes the program as a joint initiative between the club and the University of Madrid, aimed at supporting less experienced players. It then poses the question '¿Por qué surge este Programa?' and explains that such programs are common in various social, academic, and professional contexts to help new players adapt. Finally, it asks '¿Cómo se resumen los objetivos del programa?' and lists four bullet points: facilitating integration, promoting personal growth, reinforcing self-confidence, and motivating players to continue their sport.

PROGRAMA DE MENTORÍA CBA – UCM

¿Qué es el Programa de Mentoría CBA-UCM?

El programa de mentoría CBA-UCM es una iniciativa conjunta del Club Baloncesto Alcorcón y la Universidad Complutense de Madrid. En el programa de Mentoría un jugador experto (mentor) realiza una labor de acogida y apoyo de los jugadores menos expertos (mentorizados). Esta labor de apoyo se realiza a través de una serie de actividades propuestas que, basándose en la comunicación informal entre el mentor y el mentorizado, pueden hacer uso de tecnologías de comunicación o bien ser cara a cara.

¿Por qué surge este Programa?

Los programas de mentoría son frecuentes en diversos ámbitos sociales, académicos y profesionales. En el caso de la práctica deportiva en clubes locales, a veces, los niños que se incorporan por primera vez a la práctica deportiva o aquellos que proceden de otros clubes pueden tener dificultades de adaptación al nuevo club. Esto puede deberse a problemas para entender los sistemas tácticos o por encontrarse con nuevos compañeros de equipo. En muchos casos, el entrenador ejerce estas funciones para la rápida adaptación del nuevo jugador. Sin embargo, la ayuda de otro compañero con más experiencia en el club puede ser un apoyo adicional al tratarse de alguien más cercano en edad y que previamente ha pasado por experiencias similares a las del jugador recién llegado.

No menos importante que la integración de los nuevos jugadores en el club es su permanencia en el mismo. El abandono de la práctica deportiva en la adolescencia está generalmente ligado a la falta de tiempo, si bien, estudios recientes muestran que otros factores son la falta de apoyo o de estímulo. Por ejemplo, el desánimo y la frustración que puede surgir en algunos jugadores que permanecen más tiempo en el banquillo. La labor de acompañamiento de un mentor puede repercutir muy positivamente en estos casos. De esta forma, se espera que el programa de mentoría ayude a reforzar la motivación y la autoconfianza, aspectos positivos para fomentar la práctica continuada del deporte.

¿Cómo se resumen los objetivos del programa?

- Facilitar la integración de los nuevos jugadores en el club
- Promover el crecimiento personal en cada una de las etapas por las que pasa el jugador
- Reforzar la autoconfianza y el sentido de pertenencia a un colectivo
- Motivar al jugador y con ello reducir el abandono de la práctica deportiva.

PLAN DE MENTORÍA PARA CLUBES DEPORTIVOS LOCALES

¿Qué jugadores son los mentores y mentorizados?

Como **mentores** pueden participar los jugadores de las categorías senior (mayores de 18 años), sub-21 (edades comprendidas entre los 18 y 21 años) y junior (16-17 años), tienen el nivel de autonomía personal suficiente para actuar como mentores.

Los jugadores **mentorizados** serán de las categorías cadete (14-15 años de edad), infantil (edades 12 y 13 años), alevín (10-11 años de edad) y benjamín (7-9 años).

¿Cómo funciona el programa?

El programa consta de varias etapas, como se muestra en el esquema.



1.- Selección y formación de mentores. Los jugadores interesados en ser mentores rellenarán una solicitud. Los coordinadores se entrevistarán con los candidatos y seleccionará a los más idóneos. Una vez seleccionados, se realizará una reunión con todos ellos para explicar el programa y realizar un curso de formación (duración 3-5 h). El curso de formación será impartido por el profesor Miguel Aurelio Alonso de la Facultad de Psicología de la UCM y director del programa de mentoría de la UCM. **El aprovechamiento del curso se reconocerá con un certificado emitido por la UCM.**

2.- Selección de mentorizados. Durante los primeros días de entrenamiento de la temporada (septiembre), el grupo de mentores se reunirá con los distintos equipos (benjamín-cadete), explicando a los jugadores en qué consiste el programa y animándoles a participar. Es importante que el entrenador no esté presente en estas sesiones. Los mentores entregarán un impreso de participación a aquellos jugadores que se muestren interesados. Las solicitudes son recogidas por los entrenadores de los equipos, quienes las redirigen al coordinador/coordinadores.

3.- Asignación de mentores-mentorizados. Posteriormente, se propone una reunión del coordinador y los mentores para asignar a cada uno de ellos sus mentorizados. La distribución se hará de una forma equitativa, y teniendo en cuenta criterios como la edad, disponibilidad de horarios, posición de juego y la relación de empatía.

En la misma reunión también se programarán, en la medida de lo posible, las reuniones periódicas que deberían realizar los mentores con los mentorizados y las de los mentores con el equipo de coordinación.

4.- Reuniones mentor-mentorizado. El mentor se pondrá en contacto con los mentorizados, o sus padres, por vía telefónica. El uso extendido de teléfonos móviles a partir de los 12 años, aproximadamente, hace posible utilizar la aplicación "WhatsApp" como herramienta de comunicación. Así, el mentor puede crear un grupo de WhatsApp con sus mentorizados. En caso de los más pequeños, el grupo de WhatsApp estará formado por los padres de los mentorizados y el mentor. Esta forma de comunicación está en consonancia con la política del club, donde la comunicación es a través de grupos de WhatsApp entre el entrenador y los padres en el caso de los menores de 15 años, y de los propios jugadores en las categorías superiores. Una vez establecido el contacto, el mentor realizará una primera reunión presencial con su pequeño grupo de mentorizados. En esta reunión el mentor sugiere las actividades a realizar.

5.- Evaluación de resultados con las familias. El equipo de coordinación del programa se encargará de organizar el funcionamiento del mismo, así como de realizar un seguimiento continuado y de evaluar los resultados obtenidos junto con las familias de los jugadores.

¿Cuáles son las actividades mentor-mentorizado?

Algunos ejemplos pueden ser:

- Realizar al menos cuatro reuniones presenciales con sus mentorizados, desde octubre a mayo, con una duración aproximada de 30 minutos. En estas reuniones se trata de fomentar la comunicación de los mentorizados con el mentor y podrán ser a nivel de todo el grupo o individualizadas cuando alguno de los mentorizados lo solicite.
- Mantenerse en contacto por WhatsApp, tanto en grupo como a nivel particular. Puede ser importante tener comunicaciones principalmente después de los partidos, para detectar el posible desánimo en algún jugador. El mentor fomentará que el mentorizado cuente cómo le fue, si está satisfecho con su juego y su aportación al equipo, si ha tenido algún problema, etc.
- Reunirse con otros grupos de mentores-mentorizados, para disputar partidillos, competiciones de tiro, entrenamientos físicos,...
- El mentor invitará a los mentorizados a asistir como espectadores a sus partidos y, así mismo, podrá asistir como espectador a algún partido de sus mentorizados.

¿Quién forma el equipo de coordinación del programa?

Por parte del **Club Baloncesto Alcorcón**: Director Técnico, Shasa Stratjev, Presidente del Club, José Antonio López Iglesias

Por parte de la **Universidad Complutense de Madrid**: Prof. Miguel Aurelio Alonso, Prof. Javier Luque del Villar, Prof. Elena Arroyo

¿Qué ventajas supone participar en el programa?

El beneficio para el jugador mentor es muy alto en cuanto a su crecimiento personal, ya que la tarea del mentor exige adquirir responsabilidad y madurez, y desarrolla las capacidades de liderazgo, creación e innovación. Evidentemente, la satisfacción personal de colaborar, ayudar y orientar es el mayor incentivo que se le puede ofrecer a un mentor.

El jugador mentorizado, a través de la relación con el mentor, gana en confianza, autodeterminación, y toma conciencia de su importancia dentro del equipo y del club. Para ello, debe desarrollar sus capacidades de comunicación, aprender a escuchar al mentor y a transmitirle sus preocupaciones, haciéndole participe de sus logros y planteando sus retos. Esta faceta puede ser especialmente beneficiosa para los jugadores más tímidos, a los que a menudo les cuesta más integrarse en el grupo y comunicarse con el entrenador.

¿Cómo participar en la temporada 2019/20?

Los jugadores interesados en ser mentores pueden inscribirse rellenando y entregando el impreso facilitado en los entrenamientos durante el mes de junio de 2019.

Los jugadores mentorizados pueden inscribirse al principio de la temporada 2019/2020. A tal efecto se repartirán los formularios de inscripción en los primeros entrenamientos de septiembre.

¿Dónde conseguir más información?

Puede establecer contacto con el equipo de coordinación mediante correo electrónico: info@clubbaloncestoalcorcon.com

INSCRIPCIÓN DE TELÉMACOS AL PROGRAMA DE MENTORÍA CBA-UCM. Temporada 2019/2020

HOJA de Inscripción Telémacos

MENTORING

UCM



Anexo II

Modelo de la hoja de inscripción para el curso de formación de mentores.



CURSO DE FORMACIÓN DE MENTORES CBA-UCM. Junio 2019



Dentro del Programa de Mentoría CBA-UCM, se ha programado un curso para la formación de mentores el **jueves 20 de junio de 16 a 20 h. en el Colegio Fuente del Palomar**. El curso será impartido por el Prof. Miguel Aurelio Alonso de la Facultad de Psicología de la Universidad Complutense de Madrid. El aprovechamiento del curso se reconocerá con un certificado emitido por la UCM. Pueden ser mentores los jugadores nacidos en 2003 y años anteriores. Para apuntarse es imprescindible rellenar este formulario y entregárselo a algún entrenador del Club, o representante de la UCM. Para más información puede visitarse la página web del club (<http://clubbaloncestoalcorcon.com/>)

NOMBRE.....APELLIDOS.....

FECHA DE NACIMIENTO.....D.N.I.....

TELÉFONOS DE CONTACTO.....

CORREO ELECTRÓNICO.....

CATEGORÍA EN LA QUE JUEGA.....ANTIGÜEDAD EN EL CLUB.....

CONSENTIMIENTO PARA LAS SIGUIENTES ACTIVIDADES CONCERNIENTES AL CURSO

GRUPO DE WHATSAPP PARA LA ORGANIZACIÓN SÍ ☐ NO ☐

APARICIÓN EN IMÁGENES O VIDEOS TOMADOS DURANTE EL CURSO SÍ ☐ NO ☐

Rellenar sólo en caso de los menores de edad en la fecha de realización del curso:

Yo,.....con DNI.....como
madre/padre/tutor legal del jugador.....doy mi consentimiento
a su participación en el curso de formación de mentores CBA-UCM.

Fecha:.....

Firma del jugador, o tutor legal en caso de menores

Política de protección de datos: Los datos de carácter personal proporcionados directamente por el interesado serán tratados de forma confidencial y no serán cedidos a terceros, salvo obligación legal. Dichos datos personales se conservarán durante el tiempo necesario para cumplir con la finalidad para la que se recaban y para determinar las posibles responsabilidades que se pudieran derivar de la finalidad.

Anexo III

Modelo de la hoja de inscripción en el Plan de Mentoría para telémacos.



INSCRIPCIÓN DE TELÉMACOS AL PROGRAMA DE MENTORÍA CBA-UCM. Temporada 2019/2020



Esta temporada da comienzo el **Programa de Mentoría CBA-UCM** que surge de la colaboración entre el Club de Baloncesto Alcorcón y la Universidad Complutense de Madrid. Información detallada sobre el programa puede encontrarse en la página web del club (<http://clubbaloncestoalcorcon.com/>) y en facebook. Este programa de acompañamiento contempla como telémacos a los jugadores de nuevo ingreso, o que cambien de categoría, y que hayan nacido en el **año 2010 o anteriores**. Los interesados en participar deben rellenar este formulario y entregárselo a algún entrenador del Club, o representante de la UCM, no más tarde del **30 de Septiembre**. La organización de las reuniones telémacos-mentores se realizará mediante la aplicación de whatsapp, por lo que es imprescindible facilitar un teléfono móvil de contacto.

NOMBRE.....APELLIDOS.....

FECHA DE NACIMIENTO..... D.N.I.....

TELÉFONOS DE CONTACTO.....

CORREO ELECTRÓNICO.....

CATEGORÍA EN LA QUE JUEGA.....Años de experiencia en el baloncesto

CONSENTIMIENTO PARA LAS SIGUIENTES ACTIVIDADES CONCERNIENTES AL PROGRAMA

ASISTENCIA A REUNIONES UNIPERSONALES CON EL MENTOR	SÍ <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>
APARICIÓN EN IMÁGENES O VIDEOS	SÍ <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>

Rellenar sólo en caso de los menores de edad:

Yo,.....con DNI.....como madre/padre/tutor legal del jugador.....doy mi consentimiento a su inscripción como Telémaco en el Programa de Mentoría CBA-UCM para la temporada 2019/20.

Fecha:.....

Firma del jugador, o tutor legal en caso de menores

Política de protección de datos: Los datos de carácter personal proporcionados directamente por el interesado serán tratados de forma confidencial y no serán cedidos a terceros, salvo obligación legal. Dichos datos personales se conservarán durante el tiempo necesario para cumplir con la finalidad para la que se recaban y para determinar las posibles responsabilidades que se pudieran derivar de la finalidad.